

Rezept

# Zuckerfreie Maulbeerpralinen

Ein Rezept von Zuckerfreie Maulbeerpralinen, am 25.04.2024

## Zutaten

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>50 g</b> Haferflocken        | <b>100 g</b> getrocknete Maulbeeren (Bioladen) |
| <b>30 g</b> Walnussmus          | <b>30 g</b> getrocknete Datteln                |
| <b>1 EL</b> Mohn                | <b>1 Msp.</b> gemahlene Bourbon-Vanille        |
| <b>1 Msp.</b> gemahlener Ingwer | <b>30 g</b> Schokolade (100 % Kakaogehalt)     |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 25 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal, 2 g F, 1 g EW, 5 g KH

## Zubereitung

1. Die Haferflocken in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. anrösten, auf einen Teller geben und kurz auskühlen lassen. Haferflocken, Maulbeeren und Walnussmuss in einem Standmixer fein zerkleinern. Datteln, Mohn und Gewürze hinzufügen und alles ca. 30 Sek. pürieren, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Mit den Fingerspitzen eine kleine Portion von der Mischung abnehmen und in den Handinnenflächen durch sanftes Rollen zu einer kirschgroßen Kugel formen. Auf ein Kuchengitter setzen und weitere ca. 24 Kugeln auf die gleiche Weise formen.
3. Die Schokolade in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Die Pralinen nacheinander auf eine Gabel legen, in die Schokolade tauchen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Schokolade auf dem Gitter aushärten lassen. Die Pralinen lassen sich in einem Schraubglas im Kühlschrank ca. 1 Woche aufbewahren.